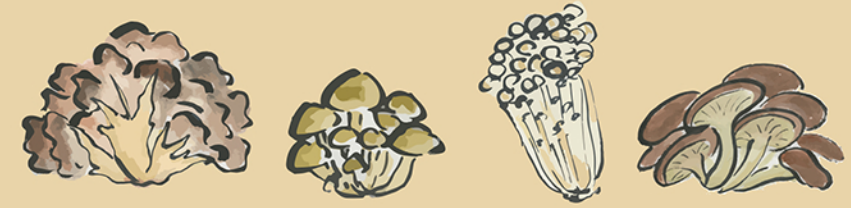




お米とお酒が止まらない! きのこ料理 教えます



ひらたけのユッケ風

材料(1~2人前)

ヒラタケ	150g	コチュジャン	小さじ1と1/2
卵黄	1個	砂糖	小さじ1と1/2
白ごま	適量	料理酒	小さじ1
料理酒	適量	しょうゆ	小さじ1/2
		すりごま	小さじ1
		ごま油	適量

作り方

- <準備>
 ・ヒラタケ…手でほぐして、大きいものは半分に割く。
 ・調味料A…すべて混ぜ合わせる。
- フライパンにヒラタケを入れ、料理酒を回し入れたら、蓋をしてくたっとなるまで蒸す。
 - 混ぜ合わせた調味料Aと和えて、器に盛る。
 - 真ん中に卵黄を乗せて、白ゴマを振りかけたら完成!



無限まのこ

材料(4人前)

しめじ	1株	鶏からスープの素	大さじ1
えのき	1株	はちみつ	
シイタケ	4個	(無ければ砂糖)	小さじ1
エリンギ	1個	ごま油	大さじ1と1/2
薄切りベーコン	3枚	黒コショウ	適量
ツナ缶(油ごと)	2缶		
バター	1かけ(約10g)		

作り方

- <準備>
 ・しめじ、えのき…石づきを取って、ほぐす。
 ・シイタケ…石づきを取って、かさと軸に分ける。かさは薄切りにして、軸はタテ半分に切る。
 ・エリンギ…タテに割く。
 ・薄切りベーコン…1cm幅に切る。
 ・調味料B…すべて混ぜ合わせる。
- 耐熱ボウルにすべてのキノコとベーコン、ツナ缶、バター、調味料Bを入れて、ふんわりとラップをかけて電子レンジで8分ほど加熱する。
 - 全体をよく混ぜ合わせて、器に盛り、黒コショウをかけたら完成!



中華丼

材料(2人前)

生きくらげ	100g	塩	少々
ハクサイ	4~5枚	ごま油	適量
ニンジン	1/3本	料理酒	大さじ1
豚バラ肉	100g	オイスターソース	小さじ1
プレミアム		鶏からスープの素	小さじ1
にんにくパウダー	適量	砂糖	小さじ1
しょうが	1片	片栗粉	大さじ1
		水	100ml

作り方

- <準備>
 ・生きくらげ…一口大に切る。
 ・ハクサイ…葉はざく切り、芯は2cmほどのそぎ切りにし、わけておく。
 ・ニンジン…1cmほどの短冊切りにする。
 ・豚バラ肉…一口大に切る。調味料C…すべて混ぜ合わせる。
- 中火に熱したフライパンにごま油をしき、ショウガを入れて香りが立つまで炒める。
 - ハクサイの芯の部分と、ニンジン、豚バラ肉を入れて、火が通るまで炒める。
 - 生きくらげとハクサイの葉も加えて炒める。
 - しんなりしてきたら混ぜ合わせた調味料Cを入れ、トロミがついてきたら塩で味を調える。
 - プレミアムにんにくパウダーを全体にかけて、ごま油で香りづけしたら完成!



JA職員熊野さん家の中華風ササガ

材料(5~8人前)

生きくらげ	100g	鶏ささみ	3本
中華クラゲ(味つき)	100g	冷やし中華のもと	1袋(70g)
切り干し大根	35g	ごま油	適量
キュウリ	1本	鷹の爪	1本

作り方

- <準備>
 ・生きくらげ…沸騰したお湯でさっと湯がいて、千切りにする。
 ・切り干し大根…水で汚れを落としながら、ほぐしたら、水につけて戻しておく。
 ・キュウリ…千切りにする。
 ・鶏ささみ…筋を取り、湯がいたら、手でほぐす。
 ・鷹の爪…輪切りにする。
- すべての材料をボウルに入れて、冷やし中華のもとと鷹の爪を入れてを和える。
 - ごま油で香りづけしたら完成!



暑い夏。リンゴジュースはいかがですか?

経済部

青森県のおいしいリンゴをギュッと閉じ込めたリンゴジュースで夏を乗り切りましょう。

生活習慣予防に!

ポリフェノールの抗酸化作用で、身体の老化を防ぐ

ダイエットに!

ペクチンや水溶性食物繊維などで腸内環境を整える

夏風邪対策に!

風邪予防に期待できる栄養素が豊富

(JAアオレン)キャンペーン期間…令和5年8月25日(金)

※キャンペーン終了後も注文承ります ※下記はキャンペーン価格です

①旬の林檎 密閉搾り(195g×30本入)	3,240円(税込)
②密閉搾り あおもりねぶた(195g×30本入)	2,900円(税込)
③希望の雫 瓶(1,000ml×6本入)	2,240円(税込)
④希望の雫 ペットボトル(280ml×24本入)	2,700円(税込)
⑤あおもりねぶた レギュラータイプ(280ml×24本入)	2,600円(税込)
⑥あおもり果実彩園プラス(280ml×24本入)	3,040円(税込)
⑦黄色い林檎 ペットボトル(280ml×24本入)	2,830円(税込)

ご注文・お問い合わせは お近くの購買窓口または経済部まで

TEL/0176-23-0314

魅力でいっぱい!

ファーマーズ・マーケット

直売所へ行こう! かなあ〜れ <イベント情報>

直売農家マルシェ 8月26日(土)~27日(日)

「かなあ〜れ」出荷会員の皆さんが、朝収穫した新鮮な野菜や、愛情込めて作った加工品を対面販売します。旬の野菜やおいしい食べ方など色々聞いてみてはいかがですか? 店舗開店と同時にスタート! 売り切れ次第終了となりますので、お早めにお越しください!

※荒天時は中止する場合があります

9月も開催予定! 詳しくはSNSでお知らせいたしますので、ご確認ください

あなたの野菜で地域に笑顔を やさいの出荷会員 募集中!

大切に育てた野菜を出荷して、手取り確保につながませんか?

お問い合わせは「かなあ〜れ」まで

TEL/0176-51-4020 店内の最新情報やお得な情報を配信します! QRコードからチェック!



クイズコーナー Question!

Q「キクラゲ」は漢字でどのように書くでしょうか?

ヒント)木に生えるキノコが耳に似ていることから名付けられたともいわれています(諸説あり)

当日の消印有効

応募者の中から抽選で5名様に「QUOカード1,000円分」をプレゼント!

応募締切 9/29 (金)

広報紙への感想をお待ちしています。本紙に関する感想や、日頃感じていること、伝えたいことなどございましたらご記入ください。

[応募方法]ハガキ又はFAXで FAX/0176-24-1829

頂いた個人情報は、このたびの用途以外には一切使用いたしません。